

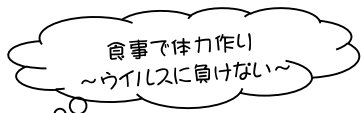


2020年度

# むつみキッチン



肌寒い日が増え、秋がかけあしで過ぎそうですね。これからは暖かいものや、冬野菜の美味しい季節、給食でも体の温まるメニューを取り入れていきます。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分に取り、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬を乗り切りましょう。



♡体を温めよう♡

ウイルスなどの外敵と戦うために血液循環を良くすることで免疫力を高めます。



香味野菜

スープや鍋料理

♡ビタミンを摂ろう♡

ウイルスの感染や寒さへの抵抗力をつけたり、のどや鼻の粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぎます。



色の濃い野菜や果物

♡タンパク質を摂ろう♡

基本的な体力をつけて抵抗力を高めます。



肉・魚・卵・大豆や乳製品

## ◎風邪予防にぴったり、りんごパワー◎

風邪が流行しやすい時期になってきました。りんごには腸内環境を整え、免疫力を高める効果があります！加熱したり加工してもその効果は持続するのも嬉しいポイントですね♪

## りんごジャムレシピ♡(パンやヨーグルトと一緒に♪)

【材料】(4人分)

- りんご2個
- 砂糖 180g
- レモン汁大さじ2
- りんごをさらす塩水
- 水2カップ
- 塩大さじ1

【作り方】

- 1.ポウルに水と塩を入れ塩水を作ります。
- 2.りんごは皮を剥き芯を取ったら、
- 3.いちょう切りにしたらすぐに塩水にさらします。
- 4.お鍋に水気を切ったりんご・砂糖・レモン汁を入れ中火にかけます。
- 5.沸騰してきたら、アクを取り弱火にして30分煮たら完成です。

10月29日に芋ほりをしました♪  
みんなで食べる日が楽しみです！

★材料(4人分)

- さつまいも…2本
- 揚げ油…適量
- 砂糖…大さじ4~5
- しょうゆ…大さじ1
- 酒…小さじ1
- 片栗粉…小さじ1

★作り方

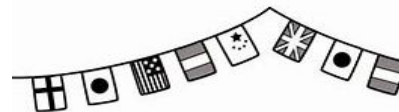
- ①砂糖、しょうゆ、酒を煮詰め、好みの味にし、片栗粉でとろみ付け。
- ②さつまいもを大きめに切り、170度で揚げてタレと絡めて完成！

黒ごまをお好みでかけても◎

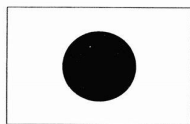
おうちで簡単！  
大学芋レシピ



## 世界のごはん

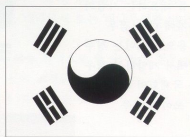


今年は、本来ならば東京オリンピックの年でしたが、新型コロナウイルスの影響で延期になってしまいました。来年のオリンピックに向けて(?)子どもたちと世界の国の食文化を直接体験し、ユニークな各国料理を楽しんでもらいたいという思いで考えました(´▽`)☆  
また、普段のご家庭での食事、外食で食べる料理は、この国の食べ物なんだと、少しでも食に興味を持ってもらえたらいいなと思います♪  
味付けは、子どもたちの口に合うように、住吉むつみ保育園風にアレンジしています。



【11月9日】

まずは、私たちが住んでいる、日本からスタート！  
日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。



【11月10日】

お次は、おとなり韓国！日本同様、韓国でも食文化の主演は米。ご飯を主食としながら、肉料理や魚料理、野菜を使った料理などが加わり、栄養バランスの取れた献立が特徴です。味付けに欠かせないのが大豆発酵食品。韓国でも基礎調味料として、**カンジャン(醬油)**や**テンジャン(味噌)**がよく使われます。見た目は日本のものと変わりませんが、実際に口にしてみると味や香りが微妙に異なります。韓国料理はスープ料理が多いのも特徴のひとつです。



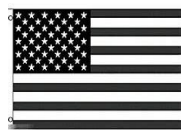
【11月11日】

「和・洋・中」と言うほど、私たち日本人に親しまれている中華料理。家庭の定番料理になっているものもたくさんあります。広い国土と古い歴史を持つ中国の料理は、地域によって特色が異なります。さまざまな食材を使い、異なる調理方法で料理が作られているため、ひとりで定義を説明するのは難しいといわれています。「油で炒める」「揚げる」「具材が多い」という料理が特徴です。



【11月12日】

子どもたちが大好きなメニュー！カレーの日♡  
インド料理の特徴の1つは、様々なスパイスやハーブを多用することですが、インドは広大であり、地域・民族・宗教・階層などによって多くのバリエーションがあります。  
カレーはインド発祥ですが、カレーライスが日本人が作りました。



【11月13日】

最後はアメリカ！体格の良いアメリカ人が普段から食べているだけあってアメリカにはダイナミックな料理が多くあります。日本にも多くのアメリカ料理が伝わっていますが、本場のアメリカ料理は味が濃くてボリュームもあり、まるで別の料理のよう！調味料や香辛料を掛け合わせてソースを作るようなことはせず、市販の調味料(トマトソース、チリソース、テリヤキソースなどなど)を出来上がった料理にかけることが多い。特にトマトソースは様々な料理に加えられます。

参考文献:世界の食文化

# 2020年 11月献立表

住吉むつみ保育園

2日 (月)	昼食 ご飯 豚の塩だれ炒め もずく酢 じゃがいもとほうれん草のチーズ焼き 韓国風スープ バナナ	豚肉、キャベツ、長ネギ、青ねぎ、にんにく、塩コショウ、鶏ガラ もずく、かぶ、かぶの葉、きゅうり、三温糖、醤油、酢、塩 じゃがいも、ほうれん草、しめじ、玉ねぎ、ベーコン、ピザ用チーズ、ホワイトソース、塩コショウ、コンソメ、牛乳 牛肉、豆もやし、ニラ、玉ねぎ、人参、にんにく、卵、白ねぎ、鶏ガラ、コチュジャン、ごま油、三温糖	13日 (金)	昼食 ホットドック ガーリックチキン フライドポテト フィンチサラダ クラムチャウダー オレンジ	ロールパン、ウインナー、キャベツ、カレー粉、塩コショウ、ケチャップ 鶏肉、にんにく、塩、酒 じゃがいも、塩、油 レタス、人参、きゅうり、コンソメ、マヨネーズ、塩、三温糖、酢 あさり、ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、しめじ、パセリ、シチュールウ、牛乳	25日 (水)	昼食 高菜チャーハン 回鍋肉 パンパシジーサラダ ワンタンスープ オレンジ	米、高菜、しらす、長ネギ、卵、鶏がら、塩コショウ、醤油、ごま油 豚肉、キャベツ、ピーマン、長ネギ、赤パプリカ、にんにく、生姜、オイスターソース、酒、味噌、三温糖、醤油 きゅうり、トマト、もやし、ささみ、練りゴマ、にんにく、生姜、醤油、三温糖、酢 キャベツ、ワンタンの皮、人参、えのき、玉ねぎ、油あげ、青ねぎ、片栗粉、鶏がら	おやつ	きな粉クッキー	小麦粉、きな粉、砂糖、バター	おやつ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、グラニュー糖、みかん缶、桃缶、バナナ、いちごジャム	おやつ	さつまいも蒸しパン	小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、塩、さつまいも	4日 (水)	昼食 ご飯 鶏と南瓜のごまがらめ しらたきチャップルー ニラとわかめの酢味噌和え 豆腐のすまし汁 りんご	鶏肉、南瓜、れんこん、ごま、三温糖、醤油、片栗粉 しらたき、玉ねぎ、ニラ、もやし、卵、人参、かつお節、鶏がら、塩コショウ、ごま油 ニラ、わかめ、きゅうり、油揚げ、白味噌、三温糖、醤油、塩、酢 豆腐、大根、人参、えのき、椎茸、里芋、青ネギ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし	14日 (土)	昼食 キンパ風丼 柿とほうれん草の白和え 添え野菜 ツナと白菜のミルクスープ グレープフルーツ	米、豚ミンチ、ほうれん草、たくあん、もみり、ごま油、ごま、酒、三温糖、醤油 柿、ほうれん草、豆腐、練りごま、砂糖、味噌、醤油 ミニトマト ツナ、白菜、人参、味噌、牛乳、ごま油、鶏ガラ	26日 (木)	昼食 キーマカレー ポテトサラダ 添え野菜 グレープフルーツ	米、合挽ミンチ、人参、椎茸、ピーマン、玉ねぎ、トマト、カレールウ、ターメリック、赤ワイン、ウスターソース じゃがいも、きゅうり、人参、ハム、玉ねぎ、マヨネーズ、塩コショウ ブロッコリー、さつまいも	おやつ	オレオケーキ	小麦粉、バター、卵、砂糖、牛乳、ベーキングパウダー、オレオ	おやつ	塩昆布と玉子のトースト	食パン、塩昆布、卵、マヨネーズ	おやつ	チーズクッキー	小麦粉、バター、砂糖、ピザ用チーズ	5日 (木)	昼食 ご飯 鮭の南蛮タルタル 切り昆布の煮物 えびとブロッコリーの中華炒め レタススープ グレープフルーツ	鮭、玉ねぎ、ピクルス、卵、マヨネーズ、塩コショウ、酒、片栗粉、三温糖、醤油、酢 切り昆布、豚肉、人参、油揚げ、大豆水煮、さぬさや、三温糖、醤油、酒、みりん、かつおだし えび、ブロッコリー、カリフラワー、アスパラガス、長ネギ、生姜、塩コショウ、鶏がら、オイスターソース レタス、卵、玉ねぎ、片栗粉、コンソメ	16日 (月)	昼食 ご飯 豚の塩だれ炒め もずく酢 じゃがいもとほうれん草のチーズ焼き 韓国風スープ バナナ	豚肉、キャベツ、長ネギ、青ねぎ、にんにく、塩コショウ、鶏ガラ もずく、かぶ、かぶの葉、きゅうり、三温糖、醤油、酢、塩 じゃがいも、ほうれん草、しめじ、玉ねぎ、ベーコン、ピザ用チーズ、塩コショウ、コンソメ、牛乳 牛肉、豆もやし、ニラ、玉ねぎ、人参、にんにく、卵、白ねぎ、鶏ガラ、コチュジャン、ごま油、三温糖	27日 (金)	昼食 ロールパン ロースチキン ポパイ炒め フィンチサラダ ホワイトスープ オレンジ	鶏肉、玉ねぎ、りんご、醤油、みりん、塩、酒 ほうれん草、卵、ベーコン、コンソメ レタス、人参、きゅうり、コンソメ、マヨネーズ、塩、三温糖、酢 玉ねぎ、人参、じゃがいも、しめじ、ブロッコリー、シチュールウ、牛乳	おやつ	さつまいもスティック	さつまいも、バター、ケーキシロップ、塩	おやつ	りんごのケーキ	小麦粉、バター、卵、砂糖、牛乳、ベーキングパウダー、りんご	おやつ	さきのこの和風パスタ	パスタ麺、エリンギ、しめじ、豚ミンチ、青ねぎ、にんにく、醤油、みりん、もみり、かつお節	6日 (金)	昼食 ご飯 さんまの蒲焼き 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 福神漬サラダ なめこのみそ汁 柿	さんま、青ネギ、片栗粉、三温糖、醤油、みりん、酒 厚揚げ、鶏ミンチ、チンゲン菜、しめじ、人参、玉ねぎ、生姜、三温糖、醤油、塩コショウ、片栗粉 キャベツ、きゅうり、人参、福神漬、マヨネーズ なめこ、じゃがいも、玉ねぎ、なす、青ネギ、味噌、かつお昆布だし	17日 (火)	昼食 ご飯 鮭の南蛮タルタル 切り昆布の煮物 えびとブロッコリーの中華炒め レタススープ グレープフルーツ	鮭、玉ねぎ、ピクルス、卵、マヨネーズ、塩コショウ、酒、片栗粉、三温糖、醤油、酢 切り昆布、豚肉、人参、油揚げ、大豆水煮、さぬさや、三温糖、醤油、酒、みりん、かつおだし えび、ブロッコリー、カリフラワー、アスパラガス、長ネギ、生姜、塩コショウ、鶏がら、オイスターソース レタス、卵、玉ねぎ、片栗粉、コンソメ	28日 (土)	昼食 かにかまど玉子のあんかけ丼 小松菜とえびのナムル さつまいものチーズマヨサラダ 大根のみそ汁 グレープフルーツ	米、かにかま、枝豆、みりん、醤油、片栗粉、かつお昆布だし 小松菜、えび、人参、醤油、みりん、ごま、ごま油 さつまいも、粉チーズ、こしょう、マヨネーズ 大根、人参、椎茸、わかめ、味噌、かつお昆布だし	おやつ	ちゃんぽん麺	中華麺、キャベツ、もやし、人参、えび、イカ、豚肉、かまぼこ、鶏ガラ、牛乳、塩、こしょう、油	おやつ	のり塩ポテト	じゃがいも、青のり、塩	おやつ	パンチャップトースト	食パン、パン缶、ケチャップ、ピザ用チーズ	7日 (土)	昼食 ご飯 コーンバターのかげ丼 鮭のタルタル巻き ブロッコリーとトマトの梅マリネ 和風ミルクスープ 梨	米、コーン缶、しめじ、バター、コンソメ、牛肉、貝割れ大根、もみり、醤油、みりん 鮭、玉ねぎ、大葉、切れたるチーズ、福神漬、マヨネーズ、春巻きの皮、油 ブロッコリー、トマト、梅昆布茶、オリーブ油、三温糖、酢 梨	18日 (水)	昼食 ご飯 鶏と南瓜のごまがらめ しらたきチャップルー ニラとわかめの酢味噌和え 豆腐のすまし汁 りんご	鶏肉、南瓜、れんこん、ごま、三温糖、醤油、片栗粉 しらたき、玉ねぎ、ニラ、もやし、卵、人参、かつお節、鶏がら、塩コショウ、ごま油 ニラ、わかめ、きゅうり、油揚げ、白味噌、三温糖、醤油、塩、酢 豆腐、大根、人参、えのき、椎茸、里芋、青ネギ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし	30日 (月)	昼食 さばの塩焼き しらすとネギの玉子焼き がんもの煮物 麦みそ汁 バナナ	さば、塩、酒 卵、しらす、青ネギ、醤油、みりん、かつお昆布だし がんもどき、人参、大根、しいたけ、椎茸、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし 白菜、わかめ、人参、えのき、ごぼう、油揚げ、麦味噌、かつお昆布だし	おやつ	柚子ジャムトースト	食パン、柚子ジャム、クリームチーズ、バター、練乳	おやつ	じゅこネギトースト	食パン、しらす、青ネギ、マヨネーズ、醤油、すりごま	おやつ	シリアルクリスピー	コーンフレーク、バター、マシュマロ	9日 (月)	昼食 ご飯 鯛の梅しそ焼き しらすとネギの玉子焼き がんもの煮物 麦みそ汁 バナナ	鯛、梅干し、しそ、みりん、醤油、酒 卵、しらす、青ネギ、醤油、みりん、かつお昆布だし がんもどき、人参、大根、しいたけ、椎茸、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし 白菜、わかめ、人参、えのき、ごぼう、油揚げ、麦味噌、かつお昆布だし	19日 (木)	昼食 いなり寿司 唐揚げ 茶碗蒸し風玉子焼き ほうれん草のおろし和え 赤だし 柿	米、油揚げ、ごま、たくあん、三温糖、醤油、酢、塩、かつおだし 鶏肉、にんにく、生姜、醤油、みりん、塩、片栗粉、油 卵、梅干し、豆腐、三つ葉、干し椎茸、みりん、醤油、かつおだし ほうれん草、人参、なめだけ、大根、醤油、三温糖 わかめ、白菜、白ねぎ、玉ねぎ、えのき、赤みそ、白みそ、かつお昆布だし	おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、ケーキシロップ	10日 (火)	昼食 ご飯 チャプチェ えびにらチヂミ もやしナムル サムゲタン風スープ 梨	春雨、牛肉、にんにくの芽、赤パプリカ、椎茸、玉ねぎ、にんにく、生姜、三温糖、醤油、ごま油 えび、ニラ、人参、玉ねぎ、チヂミ粉、醤油、酢、ごま油 もやし、ニラ、ほうれん草、ぜんまい、鶏がら、ごま油、ごま もち米、鶏肉、白菜、人参、しめじ、白ネギ、青ネギ、生姜、にんにく、鶏がら、塩コショウ	20日 (金)	昼食 ご飯 さんまの蒲焼き 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 福神漬サラダ なめこのみそ汁 オレンジ	さんま、青ネギ、片栗粉、三温糖、醤油、みりん、酒 厚揚げ、鶏ミンチ、チンゲン菜、しめじ、人参、玉ねぎ、生姜、三温糖、醤油、塩コショウ、片栗粉 キャベツ、きゅうり、人参、福神漬、マヨネーズ なめこ、じゃがいも、玉ねぎ、なす、青ネギ、味噌、かつお昆布だし	おやつ	アイスボックスクッキー	小麦粉、砂糖、バター	11日 (水)	昼食 炒飯 回鍋肉 パンパシジーサラダ 玉子スープ 柿	米、人参、青ねぎ、ハム、卵、鶏がら、塩コショウ、醤油 豚肉、キャベツ、ピーマン、長ネギ、赤パプリカ、にんにく、生姜、オイスターソース、酒、味噌、三温糖、醤油 きゅうり、トマト、もやし、ささみ、練りゴマ、にんにく、生姜、醤油、三温糖、酢 卵、白菜、えのき、玉ねぎ、青ねぎ、片栗粉、鶏がら	21日 (土)	昼食 スタミナ巻き 鮭フライ うさぎ みぞれ汁 梨	米、牛肉、サニーレタス、ごま、三温糖、醤油、酢、塩、焼酎海苔 鮭、玉ねぎ、ピクルス、卵、マヨネーズ、塩コショウ、酒、パン粉、油 きゅうり、うなぎ、トマト、三温糖、酢、塩 白菜、大根、人参、えのき、わかめ、生姜、醤油、みりん、かつお昆布だし	おやつ	ホットケーキ	ホットケーキミックス、卵、牛乳、ケーキシロップ	12日 (木)	昼食 キーマカレー カチコンバル 添え野菜 グレープフルーツ	米、合挽ミンチ、人参、椎茸、ピーマン、玉ねぎ、トマト、カレールウ、ターメリック、赤ワイン、ウスターソース 玉ねぎ、きゅうり、トマト、しめじ、塩、塩コショウ ブロッコリー、さつまいも	24日 (火)	昼食 ブルコギ炒め パンサンサー かぶの中煮煮ひだし カニ玉スープ りんご	牛肉、にんにくの芽、赤パプリカ、椎茸、玉ねぎ、にんにく、生姜、三温糖、醤油、ごま油 春雨、きゅうり、ハム、卵、砂糖、醤油、酢、ごま油 かぶ、かぶの葉、油揚げ、しめじ、鶏がら、オイスターソース、片栗粉 かにかま、卵、白菜、人参、白ネギ、青ネギ、生姜、にんにく、片栗粉、鶏がら、塩コショウ	おやつ	黒ごまあんパン	あんこ、黒ごま、強力粉、イースト、砂糖、塩、油
おやつ	きな粉クッキー	小麦粉、きな粉、砂糖、バター	おやつ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、グラニュー糖、みかん缶、桃缶、バナナ、いちごジャム	おやつ	さつまいも蒸しパン	小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、塩、さつまいも																																																																																																																					
4日 (水)	昼食 ご飯 鶏と南瓜のごまがらめ しらたきチャップルー ニラとわかめの酢味噌和え 豆腐のすまし汁 りんご	鶏肉、南瓜、れんこん、ごま、三温糖、醤油、片栗粉 しらたき、玉ねぎ、ニラ、もやし、卵、人参、かつお節、鶏がら、塩コショウ、ごま油 ニラ、わかめ、きゅうり、油揚げ、白味噌、三温糖、醤油、塩、酢 豆腐、大根、人参、えのき、椎茸、里芋、青ネギ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし	14日 (土)	昼食 キンパ風丼 柿とほうれん草の白和え 添え野菜 ツナと白菜のミルクスープ グレープフルーツ	米、豚ミンチ、ほうれん草、たくあん、もみり、ごま油、ごま、酒、三温糖、醤油 柿、ほうれん草、豆腐、練りごま、砂糖、味噌、醤油 ミニトマト ツナ、白菜、人参、味噌、牛乳、ごま油、鶏ガラ	26日 (木)	昼食 キーマカレー ポテトサラダ 添え野菜 グレープフルーツ	米、合挽ミンチ、人参、椎茸、ピーマン、玉ねぎ、トマト、カレールウ、ターメリック、赤ワイン、ウスターソース じゃがいも、きゅうり、人参、ハム、玉ねぎ、マヨネーズ、塩コショウ ブロッコリー、さつまいも																																																																																																																					
おやつ	オレオケーキ	小麦粉、バター、卵、砂糖、牛乳、ベーキングパウダー、オレオ	おやつ	塩昆布と玉子のトースト	食パン、塩昆布、卵、マヨネーズ	おやつ	チーズクッキー	小麦粉、バター、砂糖、ピザ用チーズ																																																																																																																					
5日 (木)	昼食 ご飯 鮭の南蛮タルタル 切り昆布の煮物 えびとブロッコリーの中華炒め レタススープ グレープフルーツ	鮭、玉ねぎ、ピクルス、卵、マヨネーズ、塩コショウ、酒、片栗粉、三温糖、醤油、酢 切り昆布、豚肉、人参、油揚げ、大豆水煮、さぬさや、三温糖、醤油、酒、みりん、かつおだし えび、ブロッコリー、カリフラワー、アスパラガス、長ネギ、生姜、塩コショウ、鶏がら、オイスターソース レタス、卵、玉ねぎ、片栗粉、コンソメ	16日 (月)	昼食 ご飯 豚の塩だれ炒め もずく酢 じゃがいもとほうれん草のチーズ焼き 韓国風スープ バナナ	豚肉、キャベツ、長ネギ、青ねぎ、にんにく、塩コショウ、鶏ガラ もずく、かぶ、かぶの葉、きゅうり、三温糖、醤油、酢、塩 じゃがいも、ほうれん草、しめじ、玉ねぎ、ベーコン、ピザ用チーズ、塩コショウ、コンソメ、牛乳 牛肉、豆もやし、ニラ、玉ねぎ、人参、にんにく、卵、白ねぎ、鶏ガラ、コチュジャン、ごま油、三温糖	27日 (金)	昼食 ロールパン ロースチキン ポパイ炒め フィンチサラダ ホワイトスープ オレンジ	鶏肉、玉ねぎ、りんご、醤油、みりん、塩、酒 ほうれん草、卵、ベーコン、コンソメ レタス、人参、きゅうり、コンソメ、マヨネーズ、塩、三温糖、酢 玉ねぎ、人参、じゃがいも、しめじ、ブロッコリー、シチュールウ、牛乳																																																																																																																					
おやつ	さつまいもスティック	さつまいも、バター、ケーキシロップ、塩	おやつ	りんごのケーキ	小麦粉、バター、卵、砂糖、牛乳、ベーキングパウダー、りんご	おやつ	さきのこの和風パスタ	パスタ麺、エリンギ、しめじ、豚ミンチ、青ねぎ、にんにく、醤油、みりん、もみり、かつお節																																																																																																																					
6日 (金)	昼食 ご飯 さんまの蒲焼き 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 福神漬サラダ なめこのみそ汁 柿	さんま、青ネギ、片栗粉、三温糖、醤油、みりん、酒 厚揚げ、鶏ミンチ、チンゲン菜、しめじ、人参、玉ねぎ、生姜、三温糖、醤油、塩コショウ、片栗粉 キャベツ、きゅうり、人参、福神漬、マヨネーズ なめこ、じゃがいも、玉ねぎ、なす、青ネギ、味噌、かつお昆布だし	17日 (火)	昼食 ご飯 鮭の南蛮タルタル 切り昆布の煮物 えびとブロッコリーの中華炒め レタススープ グレープフルーツ	鮭、玉ねぎ、ピクルス、卵、マヨネーズ、塩コショウ、酒、片栗粉、三温糖、醤油、酢 切り昆布、豚肉、人参、油揚げ、大豆水煮、さぬさや、三温糖、醤油、酒、みりん、かつおだし えび、ブロッコリー、カリフラワー、アスパラガス、長ネギ、生姜、塩コショウ、鶏がら、オイスターソース レタス、卵、玉ねぎ、片栗粉、コンソメ	28日 (土)	昼食 かにかまど玉子のあんかけ丼 小松菜とえびのナムル さつまいものチーズマヨサラダ 大根のみそ汁 グレープフルーツ	米、かにかま、枝豆、みりん、醤油、片栗粉、かつお昆布だし 小松菜、えび、人参、醤油、みりん、ごま、ごま油 さつまいも、粉チーズ、こしょう、マヨネーズ 大根、人参、椎茸、わかめ、味噌、かつお昆布だし																																																																																																																					
おやつ	ちゃんぽん麺	中華麺、キャベツ、もやし、人参、えび、イカ、豚肉、かまぼこ、鶏ガラ、牛乳、塩、こしょう、油	おやつ	のり塩ポテト	じゃがいも、青のり、塩	おやつ	パンチャップトースト	食パン、パン缶、ケチャップ、ピザ用チーズ																																																																																																																					
7日 (土)	昼食 ご飯 コーンバターのかげ丼 鮭のタルタル巻き ブロッコリーとトマトの梅マリネ 和風ミルクスープ 梨	米、コーン缶、しめじ、バター、コンソメ、牛肉、貝割れ大根、もみり、醤油、みりん 鮭、玉ねぎ、大葉、切れたるチーズ、福神漬、マヨネーズ、春巻きの皮、油 ブロッコリー、トマト、梅昆布茶、オリーブ油、三温糖、酢 梨	18日 (水)	昼食 ご飯 鶏と南瓜のごまがらめ しらたきチャップルー ニラとわかめの酢味噌和え 豆腐のすまし汁 りんご	鶏肉、南瓜、れんこん、ごま、三温糖、醤油、片栗粉 しらたき、玉ねぎ、ニラ、もやし、卵、人参、かつお節、鶏がら、塩コショウ、ごま油 ニラ、わかめ、きゅうり、油揚げ、白味噌、三温糖、醤油、塩、酢 豆腐、大根、人参、えのき、椎茸、里芋、青ネギ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし	30日 (月)	昼食 さばの塩焼き しらすとネギの玉子焼き がんもの煮物 麦みそ汁 バナナ	さば、塩、酒 卵、しらす、青ネギ、醤油、みりん、かつお昆布だし がんもどき、人参、大根、しいたけ、椎茸、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし 白菜、わかめ、人参、えのき、ごぼう、油揚げ、麦味噌、かつお昆布だし																																																																																																																					
おやつ	柚子ジャムトースト	食パン、柚子ジャム、クリームチーズ、バター、練乳	おやつ	じゅこネギトースト	食パン、しらす、青ネギ、マヨネーズ、醤油、すりごま	おやつ	シリアルクリスピー	コーンフレーク、バター、マシュマロ																																																																																																																					
9日 (月)	昼食 ご飯 鯛の梅しそ焼き しらすとネギの玉子焼き がんもの煮物 麦みそ汁 バナナ	鯛、梅干し、しそ、みりん、醤油、酒 卵、しらす、青ネギ、醤油、みりん、かつお昆布だし がんもどき、人参、大根、しいたけ、椎茸、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし 白菜、わかめ、人参、えのき、ごぼう、油揚げ、麦味噌、かつお昆布だし	19日 (木)	昼食 いなり寿司 唐揚げ 茶碗蒸し風玉子焼き ほうれん草のおろし和え 赤だし 柿	米、油揚げ、ごま、たくあん、三温糖、醤油、酢、塩、かつおだし 鶏肉、にんにく、生姜、醤油、みりん、塩、片栗粉、油 卵、梅干し、豆腐、三つ葉、干し椎茸、みりん、醤油、かつおだし ほうれん草、人参、なめだけ、大根、醤油、三温糖 わかめ、白菜、白ねぎ、玉ねぎ、えのき、赤みそ、白みそ、かつお昆布だし	おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、ケーキシロップ																																																																																																																					
10日 (火)	昼食 ご飯 チャプチェ えびにらチヂミ もやしナムル サムゲタン風スープ 梨	春雨、牛肉、にんにくの芽、赤パプリカ、椎茸、玉ねぎ、にんにく、生姜、三温糖、醤油、ごま油 えび、ニラ、人参、玉ねぎ、チヂミ粉、醤油、酢、ごま油 もやし、ニラ、ほうれん草、ぜんまい、鶏がら、ごま油、ごま もち米、鶏肉、白菜、人参、しめじ、白ネギ、青ネギ、生姜、にんにく、鶏がら、塩コショウ	20日 (金)	昼食 ご飯 さんまの蒲焼き 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 福神漬サラダ なめこのみそ汁 オレンジ	さんま、青ネギ、片栗粉、三温糖、醤油、みりん、酒 厚揚げ、鶏ミンチ、チンゲン菜、しめじ、人参、玉ねぎ、生姜、三温糖、醤油、塩コショウ、片栗粉 キャベツ、きゅうり、人参、福神漬、マヨネーズ なめこ、じゃがいも、玉ねぎ、なす、青ネギ、味噌、かつお昆布だし	おやつ	アイスボックスクッキー	小麦粉、砂糖、バター																																																																																																																					
11日 (水)	昼食 炒飯 回鍋肉 パンパシジーサラダ 玉子スープ 柿	米、人参、青ねぎ、ハム、卵、鶏がら、塩コショウ、醤油 豚肉、キャベツ、ピーマン、長ネギ、赤パプリカ、にんにく、生姜、オイスターソース、酒、味噌、三温糖、醤油 きゅうり、トマト、もやし、ささみ、練りゴマ、にんにく、生姜、醤油、三温糖、酢 卵、白菜、えのき、玉ねぎ、青ねぎ、片栗粉、鶏がら	21日 (土)	昼食 スタミナ巻き 鮭フライ うさぎ みぞれ汁 梨	米、牛肉、サニーレタス、ごま、三温糖、醤油、酢、塩、焼酎海苔 鮭、玉ねぎ、ピクルス、卵、マヨネーズ、塩コショウ、酒、パン粉、油 きゅうり、うなぎ、トマト、三温糖、酢、塩 白菜、大根、人参、えのき、わかめ、生姜、醤油、みりん、かつお昆布だし	おやつ	ホットケーキ	ホットケーキミックス、卵、牛乳、ケーキシロップ																																																																																																																					
12日 (木)	昼食 キーマカレー カチコンバル 添え野菜 グレープフルーツ	米、合挽ミンチ、人参、椎茸、ピーマン、玉ねぎ、トマト、カレールウ、ターメリック、赤ワイン、ウスターソース 玉ねぎ、きゅうり、トマト、しめじ、塩、塩コショウ ブロッコリー、さつまいも	24日 (火)	昼食 ブルコギ炒め パンサンサー かぶの中煮煮ひだし カニ玉スープ りんご	牛肉、にんにくの芽、赤パプリカ、椎茸、玉ねぎ、にんにく、生姜、三温糖、醤油、ごま油 春雨、きゅうり、ハム、卵、砂糖、醤油、酢、ごま油 かぶ、かぶの葉、油揚げ、しめじ、鶏がら、オイスターソース、片栗粉 かにかま、卵、白菜、人参、白ネギ、青ネギ、生姜、にんにく、片栗粉、鶏がら、塩コショウ	おやつ	黒ごまあんパン	あんこ、黒ごま、強力粉、イースト、砂糖、塩、油																																																																																																																					

※ おやつには毎回、牛乳が付きます。  
※ 咀嚼力強化などの為、火・木曜日のおやつに昆布を提供しています。

## お誕生会メニュー

### 11月19日(木)

#### いなり寿司

#### 唐揚げ

#### 茶碗蒸し風玉子焼き

#### ほうれん草のおろし和え

#### 赤だし 柿



今月、どこかで新米の日を予定しています。  
全クラスでおにぎりを作ります(\*\_\*)\*